W PROSTOCIE TKWI SIŁA

Kreatywne myślenie

dla bystrzaków

Sprawdzone sposoby na prowadzenie kreatywnego życia

Techniki kreatywnego rozwiązywania problemów

Jak uczyć się szybciej i efektywniej oraz jak poprawić pamięć

David Cox
konsultant ds. biznesów kreatywnych

septem
septem.pl

Tytuł oryginału: Creative Thinking For Dummies®
Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5736-5

Original English language edition Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part any form.
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Oryginalne angielskie wydanie Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Ltd, Chichester, West Sussex
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiejkolwiek formie, zarezerwowane.
Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2014, 2019 by Helion S.A.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies Man, and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and other countries. All other trade-marks are the property of their respective owners. John Wiley & Sons, Inc., is not associated with any product or vendor mentioned in this book. Used under license.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, the Dummies, i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.
Copyright © 2014, 2019.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/kremyv
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl*
WWW: *http://dlabystrzakow.pl*

Printed in Poland.

• Kup książkę
• Poleć książkę
• Oceń książkę

• Księgarnia internetowa
• Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorze **13**

Wstęp **15**

O książce 15
Konwencje zastosowane w książce 16
Czego nie czytać 16
Naiwne założenia 17
Jak podzielona jest książka 17
Część I. Podstawy, czyli zrozumienie kreatywności 17
Część II. Przygotuj się, czyli przyjęcie kreatywnego nastawienia 17
Część III. Informacje praktyczne, czyli nauka kreatywności 17
Część IV. Kreatywne myślenie w codziennym życiu 18
Część V. Dekalogi 18
Ikony wykorzystane w książce 18
Co dalej 18

Część I: Podstawy, czyli zrozumienie kreatywności ... 19

Rozdział 1: Czym zatem jest kreatywność? **21**

Kreatywność jest wszędzie 21
Szukanie oczywistych oznak kreatywności 22
Mniej widoczne objawy kreatywności 23
Znalezienie ciekawych sposobów na zaspokojenie ciekawości 24
Pogodzenie paradoksów i kontrastów 24
Połączenie znanego z nieznanym 25
Splecenie namacalnego z nieuchwytnym 26
Doświadczanie tego, co kusi, i tego, co przeraża 26
Zastosowanie strategii, które pomogą Ci przetrwać w kreatywnym świecie 27
Naśladowanie bawiących się dzieci 27
Kreatywność jest potrzebą, a nie luksusem 28
Kreatywność jako siła napędowa 29
Przyjęcie kreatywnego nastawienia 29
Rozbieżności i zbieżności 29
Burza na horyzoncie 30
Pasywny fizycznie, ale aktywny umysłowo 31
Aktywny fizycznie i czujny umysłowo 31

Kup książkę Poleć książkę

Włączenie kreatywności za pomocą programowania neurolingwistycznego 32
Problem braku kreatywności 35
Blokada 36
Jak wyjść z impasu? 36

Rozdział 2: Życie w świecie kreatywności 39

Próby duchowej ekspresji 40
Duchowość i wiedza w architekturze 40
Łączenie ciała, umysłu i ducha 40
Spotkanie z muzami 42
Muzy greckie 42
Koncepcja współczesnych muz 42
Znalezienie własnej muzy 43
Związek między muzyką a kreatywnością 43
Kwestionowanie status quo za pomocą kreatywnego myślenia 46
Odgrywanie roli rewolucjonisty 46
Praca wewnątrz systemu 47
Tworzenie sztuki politycznej 48
Łączenie religii, polityki i kreatywności 49
Pompa i propaganda 49
„Nudge unit" — skąd politycy biorą pomysły? 50
Rzucenie światła na ciemną stronę kreatywności 53
Ograniczające przekonania 53
Produkowanie energii i ignorowanie syndromu wypalenia 55
Połączenie kreatywności z osobowością 56

Rozdział 3: Kreatywne nastawienie 59

Być kreatywnym — przez cały czas 59
Każdy jest kreatywny 60
Kreatywność na co dzień 61
Umiejętność rozpoznawania kreatywności 61
Kreatywny duch 61
Rozpoznanie momentu kontra rozpoznanie rezultatu 62
Zmiana jest tak dobra jak odpoczynek 62
A odpoczynek jest tak dobry jak zmiana 63
Różne stany świadomości 63
Wspomnienia, sny i refleksje 63
Śnienie na jawie, sen i medytacja 65
Świadomy i ciekawy 66
Odmienne stany, czyli seks, narkotyki i rock'n'roll 68
Badanie podświadomości 69
Zrozumienie różnych ludzi i różnych rodzajów kreatywności 70
Teorie Junga i fundamenty współczesnej oceny osobowości 70
Myślenie zbieżne i myślenie rozbieżne 74
Gender 75

Kup książkę Poleć książkę

Wiek 75
Kreatywność w różnych kulturach 75
Więcej niż pięć zmysłów 77

Część II: Przygotuj się, czyli przyjęcie kreatywnego nastawienia 79

Rozdział 4: Przygotuj się na kreatywność 81

Zrozumienie procesu twórczego 81
Otwarcie się na pomysły i oryginalność 82
Rozwiązanie problemu poprzez zamknięcie 82
Zmiana myślenia dla uzyskania innej perspektywy 82
Zauważenie pierwszych pomysłów 83
Znalezienie odpowiedniego miejsca — dosłownie i w przenośni 84
Wprawienie się we właściwy nastrój 84
Przygotowanie sceny 85
Praca w pojedynkę kontra praca zespołowa 90
Praca indywidualna 91
Praca zespołowa 91
I jedno, i drugie 93
Ocenianie rezultatów 94
Czy to pomogło? 94
Co dalej? 97

Rozdział 5: Zaangażowanie się w kreatywne działania 99

Strumień kreatywności 100
Zarabianie na kreatywności 100
Stres związany z kreatywnością 101
Osiągnięcie magicznych 10 tysięcy godzin 101
Przygotowanie się na dobre rezultaty 102
Żyć jak Leonardo — ciągłość kreatywnej pracy 103
Nienasycona ciekawość — curiosità 104
Weryfikowanie wiedzy poprzez doświadczenie — demostrazione 107
Rozwijanie zmysłów — sensazione 108
Wykorzystywanie dwuznaczności — sfumato 110
Równowaga między sztuką a nauką — arte/scienza 111
Kultywowanie najlepszych aspektów życia — corporalità 112
Łączenie wszystkiego — connessione 114
Nagły przypływ kreatywności 114
Olśnienie, czyli efekt żarówki 114
Eksplozja kreatywności 115
Znalezienie własnego kreatywnego stylu 116

Kup książkę Poleć książkę

Część III: Informacje praktyczne, czyli nauka kreatywności 119

Rozdział 6: Jak zacząć myśleć bardziej kreatywnie? 121

Odkrycie sposobów na zmianę myślenia 122
Rysowanie map umysłu 123
Projektowanie mapy umysłu 124
Gry i zabawy przy stole 126
Gra matchbox i inne 127
Korzystanie z kart kreatywnych 129
Zabawa językiem 129
Ujarzmienie potęgi metafory 130
Narracja i trans 131
Wprowadzenie się w trans 135
Wykorzystywanie przypadkowych pomysłów 137
Zabawy słowne 137
Uproszczenie złożonych zagadnień 138
Zmiana języka 139
Wizualizacja sukcesu 139
Wizualizacja w praktyce — strumień obrazów 141
Zapoznanie się z innymi technikami kreatywnej wizualizacji 142

Rozdział 7: Jak otworzyć umysł na kreatywność? 145

Powstawanie pomysłów podczas burzy mózgów 146
Przetwarzanie reguł 146
Dobrze przeprowadzona burza mózgów 147
Jak udoskonalić proces burzy mózgów? 150
Czas na synektykę 153
Wynalezienie prototypu burzy mózgów 154
Poznanie, przeniesienie i wykorzystanie 155
Wykorzystanie modelu SCAMPER 159
Zestaw przydatnych narzędzi 160
Thinkertoys — większa skrzynia z narzędziami 161
Myślenie lateralne 163
Myślenie równoległe 163
Prowokowanie do prowokacyjnych działań 165
Zakładanie sześciu myślowych kapeluszy 165

Rozdział 8: Szukanie odpowiedzi — kreatywne rozwiązywanie problemów 171

Kreatywne poszukiwanie rozwiązania 171
Model Disneya — odgrywanie ról 172
Marzyciel 174
Realista 175
Krytyk 176

Kup książkę Poleć książkę

Technika pięciu kroków Younga 177
Model Herrmanna — używanie całego mózgu 180
Lista typów dominujących 182
Jak działa HBDI? 183
Jak działa całościowy model mózgu w praktyce? 185

Rozdział 9: Kreatywna zabawa 189

Prowokowanie nowych pomysłów za pomocą eksperymentów myślowych 190
Rysowanie i bazgrolenie 192
Rysowanie prawą stroną mózgu 192
Pasywne patrzenie kontra aktywne widzenie 194
Zbudowanie wizualnego słownika poprzez zadawanie pytań 195
Praca z SQVID 199
Zabawa z farbą 202
Zabawa z odgrywaniem ról 203
Przejść milę w cudzych butach 204
Ocena sesji odgrywania ról 204
Przestrzeganie reguł i ich łamanie 205
Myślenie standardowe i myślenie nieszablonowe 206
Swobodny spacer po meandrach myśli 207
Oddanie się w ręce losu 208
Ćwiczenie całego ciała — na sali i na świeżym powietrzu 209
Nabranie tempa po chwilowym zastoju 211

Część IV: Kreatywne myślenie w codziennym życiu 215

Rozdział 10: Kreatywność w codziennym życiu 217

Czerpanie korzyści z kreatywnego stylu życia 217
Dbałość o zdrowie 218
Zarządzanie stresem 219
Jak zapewnić sobie długie życie? 221
Sen sprawiedliwego 222
Miara bogactwa 224
Celebrowanie kreatywnej mocy szczęścia 226
Poszukiwanie szczęścia 226
Przyznanie się do porażki z uśmiechem na ustach 227
Dołącz do klubu — szczęście jest zaraźliwe 229
Rola poczucia humoru 229
Traktowanie humoru poważnie 230
Śmianie się z ważnych spraw — przekłucie balona 230
Połączenie humoru i kreatywności 231

Kup książkę Poleć książkę

Dobre samopoczucie 231
Hierarchia potrzeb Maslowa 232
Czuć się dobrze z samym sobą 233
Dbanie o zdrowie mózgu 235

Rozdział 11: Kreatywność u dzieci 237

Kreatywny umysł dziecka 237
Kwitnąca i szumiąca dezorientacja 238
Mistrzostwo naśladowania 239
Nabywanie kompetencji 240
Co robią dzieci, gdy nie mają dostatecznej wiedzy? 241
Zabawa jako sposób na naukę 242
Nawyki i schematy 243
Prezentowanie nabytych umiejętności poprzez rysowanie 244
Jak edukacja wpływa na kreatywność? 248
Debatowanie nad celem edukacji 249
Znalezienie równowagi między surowym a luźnym nauczaniem 249
Udzielanie lekcji kreatywnego myślenia w codziennym życiu 249
Pielęgnowanie kreatywności 250
Jak sprawić, żeby dziecko miało kulturę we krwi? 251
Dorównać kroku współczesnej technologii 251

Rozdział 12: Kreatywność w pracy 253

Branże kreatywne i ich dochody 253
Audyt kreatywnej firmy 254
Uruchomienie kreatywnych silników w firmie 255
Przeniesienie kreatywności z zaplecza do recepcji 255
Wymyślanie pomysłów, które przynoszą pieniądze 256
Uczynienie priorytetu z kreatywności 256
Pomysły, które zmieniają świat 257
Ochrona dobrego pomysłu 257
Tam, gdzie jest hit, tam sypią się pozwy 258
Odwieczna walka między artystą a producentem 259
Kreatywność w firmach — dużych i małych 260
Zwykłe robienie interesów 260
Przyciąganie kreatywności z zewnątrz do środka i na odwrót 260
Pokonanie oporu przed kreatywnością 261
Kierowanie się logiką — lub nie 261
Obsesja na bok 262
Linearne planowanie 264
Opieranie się wizji 265
Stworzenie (i pielęgnowanie) kreatywnego miejsca pracy 265
Wybór miejsca 265
Tworzenie kreatywnej przestrzeni 266
Różnica między innowacyjnością a kreatywnością 267
Zdefiniowanie różnicy 267

Kup książkę Poleć książkę

Przejęcie kontroli nad kreatywnością 268
Realizowanie planów z Saatchi & Saatchi 269

Rozdział 13: Kreatywność w codziennym życiu 273

Nieustająca kreatywność 274
Zmiana nawyków na całe życie — albo na minutę 274
Czym jest perseweracja? 276
Połączenie kreatywności z kulturą 276
Czym jest kultura? 278
Naciśnięcie przycisku z napisem „Kultura" 278
Przełamanie barier — kreatywność w wersji oficjalnej 279
Celebrowanie codziennego życia 279
Umiejętności i środki, które można wykorzystywać w różnych okolicznościach 280
Autozapamiętywanie 280
Osiągnięcie zasobnego stanu 281
Używanie kreatywnej świadomości 282
Bądźmy poważni 282
Sieci internetowe, które łączą kreatywne osoby 283
Kreatywność kwitnąca w różnych zakątkach świata 283
Osiągnięcie kreatywnego stanu umysłu dzięki grom i zabawom 286
Przydatne aplikacje 289
Uproszczenie 289
Improwizowanie 290

Część V: Dekalogi 293

Rozdział 14: Dziesięć sposobów na rozbudzenie w sobie kreatywności 295

Żyj chwilą 295
Daj sobie przyzwolenie 296
Znajdź czas na relaks i zabawę 296
Zanurz się całkowicie albo kompletnie się odizoluj 297
Zanurz się 297
Odizoluj się 297
Toleruj dwuznaczności 297
Znajdź swoje osobiste centrum 298
Włącz ciekawość 298
Powiększaj, zmniejszaj, zniekształcaj albo odwracaj 299
Urządź przyjęcie dla kreatywnych bohaterów 299
Zapadnij w kreatywny sen 300

Rozdział 15: Dziesięć wspaniałych pomysłów, które stały się rzeczywistością 301

Prasa drukarska Gutenberga 301
Miejsce Ziemi w Układzie Słonecznym według Galileusza 302
Przemyślenia Newtona na temat fizyki 302
Wizja współczesnego amerykańskiego przemysłu według Henry'ego Forda 303

Kup książkę Poleć książkę

Wytrwałość i inspiracja Edisona 303
Elektryczne wynalazki Tesli 304
Radio Marconiego 304
Arcydzieła Picassa 305
Nowoczesne komputery Alana Turinga 306
Richard Feynman — bongo i bomby atomowe 307

Rozdział 16: Nieco ponad dziesięć książek, które warto przeczytać 309

Arthur Koestler, The Act of Creation 309
Guy Claxton, Hare Brain, Tortoise Mind 310
David Hockney, Wiedza tajemna 310
Tony Buzan, Siła twórczej inteligencji 311
Michael Michalko, Thinkertoys 311
Ned Herrmann, The Creative Brain i The Whole Brain Business Book 311
Malcolm Gladwell, Błysk! 312
Michael Gelb, Myśleć jak Leonardo da Vinci 312
Robert Dilts, Strategie geniuszy, część pierwsza 313
Edward de Bono, Myślenie lateralne 313
Tom Kelley, Sztuka innowacji 314
James Webb Young, A Technique for Producing Ideas 314
Thomas Heatherwick i Maisie Rowe, Making 314

Rozdział 17: Dziesięć inspirujących kreatywnych firm 315

Saatchi & Saatchi — kreatywność, która zmieniła świat 315
Mind Gym — prowokowanie do inteligentnej interakcji 316
Pixar — plac zabaw dla pomysłów 317
Apple — pielęgnowanie atmosfery sprzyjającej nieszablonowemu myśleniu 317
DPA — przestrzeń do myślenia 318
LEGO — budowanie firmy klocek po klocku 318
Chiat\Day — wynalezienie kreatywności na nowo 320
St Luke's — definiowanie kreatywności na nowo 320
Caffeine — stymulujący biznes 321
Jack Tinker — raj kreatywności 321

Rozdział 18: Dziesięć wyjątkowo kreatywnych postaci 323

Eric Clapton — trudny proces nauki rzemiosła 323
David Hockney — kreatywność na co dzień 324
Bob Dylan — nagroda za kreatywną wytrwałość 325
Brian Eno — mistrz eklektyzmu 325
Vivienne Westwood i Malcolm McLaren — twórcy punka 326
Benoit Mandelbrot — fascynujące fraktale 327
Anita Roddick — coś dla ciała 327
Malcolm Gladwell — kwintesencja kreatywności 328
Ferran Adrià i El Bulli — magiczne gotowanie 328
Richard Hamilton — inspiracja dla całego pokolenia 329

Skorowidz 331

Kup książkę Poleć książkę

Rozdział 1

Czym zatem jest kreatywność?

W tym rozdziale:

- Jakie okoliczności sprzyjają kreatywności?
- Rozbudzenie ciekawości na temat ciekawości
- Zgłębienie kreatywnych strategii
- Czym jest kreatywny stan umysłu?
- Wdrożenie zasad NLP
- Jak na nowo rozbudzić kreatywność, gdy zaczyna nas opuszczać?

Kreatywność to coś, co trudno jest zdefiniować. W swojej najprostszej formie jest to akt generowania pomysłów stanowiący fundament doświadczeń każdego człowieka. Świat jest pełen różnych twórczych aktywności, dlatego bez względu na to, czym się zajmujesz i co chcesz osiągnąć, możesz wykorzystać je w swoim życiu. Kreatywność może przybierać różne formy, od wymyślania skromnych produktów po tworzenie wielkich projektów, od najprostszego rękodzieła po najwyższą sztukę — nie ma dwóch osób, które zdefiniowałyby ją dokładnie w taki sam sposób. Wszędzie znajdziemy coś, co możemy celebrować.

Jednak kreatywność to coś więcej niż tylko pasywne uznanie dla tych, którzy wiele osiągnęli. Urodziłeś się jako istota twórcza i masz wszystko, czego potrzebujesz, żeby aktywnie czerpać z obfitości otaczającej Cię ze wszystkich stron kreatywności.

Niektóre sytuacje nieodłącznie kojarzą się z kreatywnością. W innych nawet nie zauważamy, że uruchamiane są twórcze procesy myślowe. Kreatywność jest stałym elementem naszego myślenia. Korzystamy z niej codziennie, czasami świadomie, a czasem nie. Gdy przyjrzysz się produktom, z których korzystasz, i rozwiązaniom, które stosujesz, zrozumiesz, że właśnie kreatywności zawdzięczamy to, jak wygląda dzisiaj nasz świat.

Kreatywność jest wszędzie

Słowa „kreatywność" i „twórczość" nie powinny się kojarzyć tylko ze sztuką. Ich przejawem jest każdy przedmiot stworzony przez człowieka. Zarówno oryginalne dzieła sztuki, jak i przedmioty produkowane na masową skalę są rezultatem wyobraźni człowieka i jego wyjątkowej zdolności do przekształcania myśli w rzeczywistość.

Kup książkę Poleć książkę

Kreatywność jest w Twoich rękach

Ta książka, zarówno w formie tradycyjnej, jak i elektronicznej, jest rezultatem kilku stuleci twórczego rozwoju.

Kilkaset lat temu nie każdy miał dostęp do rękopisów i obwieszczeń. Ci, którzy nie byli duchownymi ani nie należeli do niewielkiego grona uczonych, nie mogli się cieszyć luksusem czytania. Z czasem coraz więcej ludzi nabywało tę umiejętność, przez co popyt na słowo pisane wzrósł.

Gdy pojawił się Gutenberg ze swoim wynalazkiem, świat był na niego gotowy. Jego prasa drukarska, którą wymyślił zupełnie sam, była rezultatem przypływu inspiracji — Gutenberg wpadł na pomysł, aby dodać do prasy rolniczej kilka dodatkowych części ruchomych. Niezbędnym składnikiem był również tusz zrobiony na bazie oleju. Połączenie tych elementów dało światu pierwszą prasę drukarską. To klasyczny przykład kreatywnego myślenia polegającego na połączeniu różnych istniejących rzeczy, aby stworzyć coś, co jest całkowicie oryginalne.

A teraz przejdźmy do czasów obecnych i nowoczesnych drukarni, które są rezultatem wprowadzenia niezliczonych poprawek do pierwotnego pomysłu i wzbogacenia go o nowe, kreatywne rozwiązania. Trudno sobie wyobrazić dzisiejszy świat bez druku. Możliwość wydawania książek, gazet i czasopism zawdzięczamy całym pokoleniom kreatywnych geniuszy.

Pomyśl przez chwilę o czymś, co jest Twoją pasją. Może to być jakiś sport, przekonanie albo konkretne zainteresowanie. Zastanów się, dlaczego to coś wywołuje w Tobie tak silne emocje. Jak bardzo „rzeczywiste" jest dla Ciebie? A teraz cofnij się w czasie i przypomnij sobie, co zapoczątkowało tę pasję. Jaka ścieżka przywiodła Cię do miejsca, w którym teraz się znajdujesz? Kto Cię zainspirował? A kto inspiruje Cię teraz? To wszystko są aspekty kreatywnego myślenia, które doprowadziły do rozwinięcia się Twojej pasji.

Szukanie oczywistych oznak kreatywności

Gdy oglądasz film lub program w telewizji, słuchasz muzyki albo używasz komputera, masz bezpośredni kontakt z myśleniem twórczym. Każdy z tych filmów, utworów i programów komputerowych zaczął się od jednego pomysłu. Wielu ludzi ma styczność tylko z końcowym produktem — i nie ma w tym nic złego, ponieważ takie właśnie było zamierzenie twórcy.

Warto jednak bardziej zgłębić ten temat i zastanowić się nad pochodzeniem poszczególnych produktów. Niektórzy lubią poznawać procesy powstawania różnych przedmiotów. Dzięki temu mają większe uznanie dla całego procesu twórczego.

Następnym razem, gdy poczujesz podziw dla jakiegoś kreatywnego przedsięwzięcia — czy to będzie film, piosenka, program, dzieło sztuki, czy nawet zwykłe dzwoneczki poruszane przez wiatr albo „łapacz snów" (indiański amulet) — spróbuj prześledzić cały proces twórczy, który doprowadził do jego powstania. Jaki był pierwotny pomysł? Skąd autor mógł czerpać inspirację? Jak doszło do tego, że ten produkt czy to dzieło przybrały ostatecznie taką formę, a nie inną? Czy Ty też byłbyś w stanie zrobić coś takiego? Gdybyś chciał stworzyć coś podobnego, to od czego musiałbyś zacząć?

Kup książkę Poleć książkę

Przepis na superprodukcję

Hollywood lubi oryginalność, ale tylko do pewnego stopnia. Istnieje pewien rodzaj scenariuszów, które określa się mianem *przepisu na superprodukcję*. Ich sekretem jest zestawienie istniejących już historii i popularnych aktorów z zupełnie nową rzeczywistością. Przykładem może być *Park jurajski* (co by było, gdybyśmy mogli sklonować prehistoryczne gady?), *Dzień świstaka* (co by było, gdyby nagle każdy dzień był taki sam?) czy *Planeta małp* (co by było, gdyby małpy przejęły panowanie nad ludzkością?). Czasami przepis na superprodukcję polega na połączeniu w jednym filmie konkretnych aktorów — tak było w przypadku filmu *Bliźniacy*, w którym tytułowych bohaterów zagrali Danny DeVito i Arnold Schwarzenegger.

Po dopracowaniu szczegółów autor pomysłowego scenariusza prezentuje go w pięciu punktach — od najważniejszego do najmniej istotnego:

- ✓ **Oryginalny i wyjątkowy** — nawet jeśli treść scenariusza jest oparta na starych pomysłach, musi ona zawierać coś, czego jeszcze nigdy nie było, jakiś niespodziewany splot wydarzeń.
- ✓ **Atrakcyjny dla publiczności** — chodzi o to, żeby przyciągnąć do kin jak najwięcej widzów.
- ✓ **Głębszy sens** — musi być jakiś szczególny element, który sprawia, że akcja zmierza w określonym kierunku i widz po obejrzeniu filmu nie zada pytania: „I co z tego?".
- ✓ **Oczywisty potencjał** — sam opis filmu musi zachęcać do obejrzenia. Podobną treść będzie zawierała zapowiedź filmu.
- ✓ **Krótki** — producenci z Hollywood codziennie dostają mnóstwo pomysłów na hity, dlatego na pewno nie skupią się na przydługim scenariuszu.

Mniej widoczne objawy kreatywności

Wszystko, co stworzył człowiek, powstało dzięki serii złożonych procesów, które umożliwiły przekształcenie surowych materiałów w produkt końcowy. W dzisiejszych czasach prawie wszystko musi przejść przez ręce projektanta.

Jeśli spojrzysz na otaczający Cię świat świeżym okiem, wiele przedmiotów codziennego użytku objawi Ci się jako dzieło geniuszu i innowacji. Nawet najzwyklejsze i najskromniejsze rzeczy, z których na co dzień korzystasz, są rezultatem twórczego myślenia. Ktoś to wymyślił, a potem narysował projekt. A jeśli produkt powstał w fabryce, to najpierw ktoś musiał stworzyć jego wzór, później formę, a na końcu wszystkie elementy produktu zostały starannie połączone.

Zwykły jednorazowy długopis na pierwszy rzut oka może nie wydawać się przejawem kreatywności, ale w rzeczywistości jest to małe arcydzieło. Aby mógł powstać, ktoś musiał wymyślić zupełnie nowy sposób działania piór. Potem trzeba było szczegółowo zaprojektować wszystkie elementy. W fabryce wyprodukowano każdy z tych elementów, zachowując przy tym dużą precyzję, tak aby nakrętka nie spadała z długopisu, a mechanizm włączania działał jak należy. A to tylko zwykły, tani długopis!

Spójrz świeżym okiem na jakiś znany przedmiot. Niech to będzie coś, z czego codziennie korzystasz. Przyjrzyj się tej rzeczy, jakbyś był przybyszem z innej planety i widział ją po raz pierwszy. Zbadaj ją za pomocą wszystkich swoich zmysłów. Jaka jest w dotyku? Jak pachnie? Albo nawet — jak smakuje? Jakie dźwięki wydaje? Nie martw się, jeśli dany przedmiot z założenia „nie ma mieć" zapachu ani smaku. Pamiętaj, że wiele osób lubi smak plastiku albo zapach nowego samochodu. A teraz dokładnie ten przedmiot obejrzyj. Sprawdź, z czego został zrobiony, jaki ma kształt i kontury. Pomyśl, jakie procesy trzeba było przeprowadzić, żebyś mógł w tej chwili oglądać gotowy produkt.

Kup książkę Poleć książkę

Projektanci tacy jak sir Jonathan Ive, autor wielu produktów Apple'a, i sir James Dyson, pomysłodawca innowacyjnego odkurzacza, nie skupiają się wyłącznie na tworzeniu nowych, ciekawych projektów. Dużo czasu poświęcają na badanie materiałów. Chcą sprawdzić, czy są mocne, jakie są w dotyku, jak wyglądają i jak szybko się zużywają. Te wszystkie cechy danego surowca mają wpływ na proces projektowania i decydują w sposób bezpośredni lub pośredni o ostatecznym kształcie produktu końcowego.

Znalezienie ciekawych sposobów na zaspokojenie ciekawości

Ciekawość jest integralną cechą kreatywnego myślenia, choć wiąże się z tym kilka oczywistych paradoksów. Wiele narzędzi i technik używanych do pobudzania kreatywnego myślenia jest sprzecznych z intuicją, ale mimo to przynoszą fantastyczne rezultaty, ponieważ dzięki nim odkrywamy rozwiązania, które wykraczają poza zwykłe konwencje.

Kreatywne myślenie zachęca do tego, żeby spojrzeć na świat świeżym okiem i tolerować dwuznaczności nawet wtedy, gdy zabiorą Cię w niezwykłe, nieoczekiwane miejsce.

Wzorce myślenia konwencjonalnego są zazwyczaj logiczne i ustrukturyzowane. Z kolei wzorce myślenia twórczego są dużo bardziej elastyczne. Wiele narzędzi i technik mających na celu pobudzić nas do kreatywnego myślenia jest zaprojektowanych w taki sposób, aby zachęcać do uruchomienia wyobraźni, pójścia okrężną drogą i kwestionowania tego, co zostało wcześniej ustalone.

Kreatywne myślenie zachęca do tego, aby być ciekawym — spojrzeć na świat w inny sposób i zauważyć rzeczy, których wcześniej nie widzieliśmy. Jednocześnie zachęca do tolerowania ciekawości, czyli akceptowania dwuznaczności i paradoksów.

Pogodzenie paradoksów i kontrastów

Kilka technik rozbudzania kreatywnego myślenia skupia się na koncepcji paradoksu i każe nam świadomie podważać ustalone zasady poprzez stosowanie absurdalnych lub sprzecznych obserwacji (np. mówiąc: „To prawdziwe stwierdzenie jest fałszywe"). To skuteczny sposób na to, żeby otworzyć umysł na nowe możliwości. Przypomnij sobie, jak Biała Królowa z *Alicji po drugiej stronie lustra* powiedziała dziewczynce, że gdy była młoda, potrafiła „wymyślić sześć niemożliwych rzeczy jeszcze przed śniadaniem". Być może teraz lepiej rozumiesz, jakie możliwości niesie ze sobą kreatywna zabawa z paradoksami.

Innym klasycznym sposobem na włączenie kreatywnego myślenia jest zestawienie różnych lub sprzecznych ze sobą pomysłów. Takie działania zazwyczaj wywołują dużo śmiechu (zwłaszcza gdy puścimy wodze wyobraźni) — przykładem mogą być żarty zaczynające się od słów: „Wchodzi koń do baru i mówi…". W tym krótkim wstępie zderza się kilka różnych pomysłów, choć nawet nie doszliśmy jeszcze do puenty. Konie zazwyczaj nie wchodzą do barów i na pewno nie umieją mówić, ale ten robi jedno i drugie. Dodatkowo z treści zdania możemy wywnioskować, że barman wcale nie jest

Kup książkę Poleć książkę

tym zdziwiony. A my jeszcze nawet nie wiemy, co takiego powie ten koń. To samo się dzieje z kreatywnymi pomysłami: wiele z nich jest właśnie rezultatem procesu tworzenia nieoczekiwanych zestawień.

Innym przykładem ciekawego zestawienia (a jednocześnie dowodem na to, że nawet fizycy umieją myśleć kreatywnie!) jest mechanika kwantowa — nauka pełna nieprawdopodobnych, a nawet niewiarygodnych zderzeń różnych pojęć. Czy obiekt może być jednocześnie cząstką i falą? Fizycy przeprowadzili przekonujące eksperymenty, które dowiodły, że teoretycznie jest to możliwe. Co więcej, można to zaobserwować w czasie rzeczywistym. Czarne dziury i ciemna materia to tylko dwa kolejne dowody na to, że żyjemy w świecie, który bardzo przypomina ten z książki *Alicja po drugiej stronie lustra*.

Połączenie znanego z nieznanym

Kreatywne myślenie jest często rezultatem połączenia znanego z nieznanym. Sam twórca synektyki, popularnej metody myślenia twórczego, opisał swoje działania w ten sposób: „Sprawiam, że znane staje się nieznane, a nieznane — znane".

Inna klasyczna definicja procesu twórczego to „skojarzenie ze sobą dwóch różnych idei". Połączenie dwóch pomysłów, zwłaszcza gdy wydają się zupełnie niepowiązane ze sobą, to kolejna skuteczna metoda pobudzająca do kreatywnego myślenia. Niektórzy naukowcy twierdzą, że nie ma czegoś takiego jak nowe pomysły — są tylko różne kombinacje tych, które już istnieją. Ta teoria jednak nie sprawdza się w przypadku wyjątkowych chwil oślepiającej inspiracji, które są rzadkie, ale się zdarzają.

Możesz sprawić, aby znana rzecz stała się dla Ciebie nieznana — po prostu udawaj, że po raz pierwszy w życiu stykasz się z jakimś przedmiotem lub jakąś koncepcją. Niech to będzie coś, co jest częścią Twojego zwykłego życia — coś, nad czym nigdy się szczególnie nie zastanawiasz. A teraz wyobraź sobie, że ta rzecz pojawiła się nagle przed Tobą, zupełnie znikąd. Możesz udawać, że jesteś Marsjaninem, który przed chwilą wylądował na Ziemi i nie ma żadnej wiedzy na temat naszej kultury. Zadawaj takie pytania jak: „Co to jest?", „Jak to działa?", „I co jeszcze…?". Spróbuj zaskoczyć sam siebie.

A teraz odwróćmy sytuację: spraw, aby nieznana rzecz stała się dla Ciebie znana. W tym celu postaw się na miejscu kogoś, kto używa danego przedmiotu codziennie. Wyobraźmy sobie, że odwiedzasz nieznane miejsce — warsztat lub kuchnię, w której nigdy nie byłeś, albo nowy sklep. Wchodzisz do środka po raz pierwszy w życiu. To doskonała okazja, żeby się zabawić w tę grę. Spróbuj natychmiast odkryć to miejsce, tak jakbyś bywał tu codziennie (możesz wymyślać różne zastosowania nieznanych przedmiotów, nawet takie, które mogą być niezgodne z tym, do czego one naprawdę one służą — wtedy zabawa będzie jeszcze lepsza!).

Znajomość danej rzeczy może prowadzić do jej lekceważenia. Oto przykład: dopóki nie wprowadzono hodowli ryb, łosoś był traktowany na równi z kawiorem — jako pożądany, ale bardzo rzadki luksusowy towar. Później jednak to się zmieniło. Sytuacja odwróciła się tak bardzo, że któregoś dnia szkoccy pracownicy królowej Wiktorii ogłosili bunt i zażądali zmiany diety, ponieważ zbyt często byli karmieni łososiem.

Kup książkę Poleć książkę

Splecenie namacalnego z nieuchwytnym

Czasami kreatywność spada na Ciebie jak grom z jasnego nieba. W takich chwilach czujesz, że dzieje się coś ważnego. Masz wrażenie, że nowy pomysł albo sposób rozwiązania jakiegoś problemu nagle wpada Ci do głowy — gotowy, ukształtowany, niemalże namacalny. Niektóre twórcze jednostki żyją tylko po to, aby doświadczać takich chwil. Jednak często się zdarza, że kreatywne myślenie pozostawia nas „na krawędzi", nie dając nam żadnego gotowego rozwiązania i nie wskazując nawet kierunku, w którym powinniśmy dalej zmierzać. Nie martw się tym, ponieważ w tej książce znajdziesz mnóstwo podpowiedzi i wskazówek, które pomogą Ci dotrzeć do Twojego kreatywnego celu.

Doświadczanie tego, co kusi, i tego, co przeraża

Wielu ludzi czuje nieodparty pociąg do kreatywności. Uwielbiają doświadczać owoców kreatywności, czy to pod postacią filmów, muzyki czy sztuki, i aktywnie poszukują miejsc, w których kwitnie twórczość. Niektórzy z nich lubią zakasać rękawy i wziąć czynny udział w procesie twórczym, zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym. Jeśli należysz do tej grupy, to masz dużą przewagę nad resztą, ponieważ kreatywność generuje pozytywną energię.

Jednak słowa „kreatywność" i „twórczość" wywołują dyskomfort u wielu ludzi. Sądzą oni, że proces twórczy jest nużący, i nie chcą w nim uczestniczyć. Mówią: „Nie znam się za bardzo na sztuce, ale wiem, co lubię", próbując w jakiś sposób obronić się przed nowymi doświadczeniami. To złe podejście, ponieważ otwarcie się na nowość jest jednym z najbogatszych i najbardziej satysfakcjonujących przeżyć, jakie możemy sobie wyobrazić.

Jeśli słowo „kreatywność" budzi w Tobie negatywne skojarzenia, spróbuj spojrzeć na nie z zupełnie innej perspektywy. Oglądając albo słuchając dzieła artysty, spróbuj zajrzeć pod jego powierzchnię. Zamiast poddawać się (bo czujesz, że tego „nie rozumiesz"), poświęć trochę czasu na to, żeby popatrzeć na dzieło oczami artysty albo kogoś, kto lubi ten konkretny styl. Ta metoda nie zawsze przynosi rezultaty, ale czasami dzięki niej możesz odkryć coś nieoczekiwanego. Być może otworzą się przed Tobą całkiem nowe drzwi.

Jeśli czujesz, że nie jesteś szczególnie kreatywną osobą, w tej książce znajdziesz mnóstwo porad, które pomogą Ci zmienić nastawienie i odkryć bogate źródło kreatywności, abyś mógł z niego czerpać bez końca. A gdy już tego posmakujesz, może się okazać, że będzie tak samo jak z jedzeniem czekolady — wciąż będziesz sobie powtarzać: „Jeszcze tylko jeden kawałek". Kreatywne myślenie to więcej — więcej wszystkiego.

Kup książkę Poleć książkę

Zastosowanie strategii, które pomogą Ci przetrwać w kreatywnym świecie

Kreatywność to po części umiejętność adaptacji. Każda zmiana sytuacji wymaga, aby spojrzeć na świat z innej perspektywy. Upieranie się przy starych nawykach i zachowaniach w obliczu nowej sytuacji może wywołać frustrację i zwiększyć poziom odczuwanego stresu.

Wydarzenia zewnętrzne mogą wywołać potrzebę kreatywnych działań. Czasami okoliczności wymagają od nas szybkiej zmiany. Dzieje się coś nieoczekiwanego i nagle musimy wzmóc wysiłki albo zupełnie zmienić swoje zachowanie. W takich okolicznościach uruchamia się nasza naturalna kreatywność, dostarczając nam niezbędnych bodźców do wykonania trudnego zadania. Warto wtedy odwołać się do narzędzi i technik (takich jak te, które poznasz w rozdziałach 6., 7. i 8.), ponieważ mogą one bardzo Ci pomóc w trudnych chwilach.

Czasami człowiek czuje wewnętrzną chęć tworzenia. Ta potrzeba może być rezultatem stopniowego narastania presji (tak jak gotująca się woda, która powoli wchodzi w stan wrzenia).

Zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzna potrzeba mogą obudzić w Tobie ducha kreatywności. Typowy dla tych sytuacji stan podwyższonej czujności to zazwyczaj wystarczający bodziec do tego, aby włączyć kreatywne myślenie.

Naśladowanie bawiących się dzieci

Dzieci nie mają problemu z porzuceniem starych zachowań i przekonań na rzecz nowych. To dlatego między innymi z taką łatwością uczą się nowych technologii. Gdy widzą jakąś grę elektroniczną, po prostu wypróbowują różne opcje tak długo, aż uda im się osiągnąć pożądany efekt.

Dzieci nie zakładają z góry, że nie wiedzą, jak coś zrobić — one *jeszcze* tego nie wiedzą. Żyją w świecie, w którym wiele rzeczy jest im nieznanych, dlatego nowa gra jest po prostu kolejną zagadką, którą należy rozwiązać. Spróbuj czasami wziąć z nich przykład. Jest to świetna metoda na rozbudzenie kreatywnego myślenia.

Dorośli zazwyczaj mają większy problem z przystosowaniem się do nowej sytuacji niż dzieci i z większym uporem trwają przy rozwiązaniach, które nie działają. Jest takie powiedzenie, że robienie tego samego i oczekiwanie odmiennych rezultatów to droga do szaleństwa. Prawdopodobnie nieraz widziałeś, jak ktoś zawzięcie powtarzał jakąś czynność, mimo że ta nie przynosiła pożądanego efektu, nieraz nawet to komentując:

— Ciągle wkładam ten klucz do zamka, ale nie mogę otworzyć drzwi!

— Może to nie ten klucz? — podpowiadasz mu.

— Ale ja ciągle próbuję i nic się nie dzieje!

— A próbowałeś włożyć go odwrotnie?

Długa cisza.

— Ach.

Kreatywność jest potrzebą, a nie luksusem

Mimo tego, co twierdzą niektórzy ultraracjonalni myśliciele, kreatywność jest integralną częścią naszego życia. Zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym napotykamy problemy, które wymagają od nas czegoś więcej niż tylko chłodnej, logicznej analizy:

- ✓ To jest dość trudne — czy jest jakiś lepszy sposób, żeby to zrobić?
- ✓ Potrzebujemy czegoś nowego — jak to wymyślić?
- ✓ To skomplikowany problem — jak się z nim uporać?

Otworzenie się na własną kreatywność to pierwszy krok do rozwiązania tego typu problemów.

Wspaniały nowy świat?

Życie bez kreatywności byłoby niewyobrażalnie nudne i monotonne. Jednym z (wielu) powodów upadku wschodnich Niemiec w 1989 roku był jaskrawy kontrast między wschodnim a zachodnim Berlinem. Po jednej stronie muru berlińskiego żyło społeczeństwo konsumpcyjne, które swobodnie cieszyło się korzyściami kreatywnej kultury wolności, podczas gdy po drugiej stronie w sklepach ciągle brakowało produktów, kolejki były codzienną rzeczywistością, a większość podstawowych dóbr konsumpcyjnych była niedostępna. Co więcej, po wschodniej stronie muru kreatywność była surowo tępiona, a każdy artysta był uważany za potencjalnego opozycjonistę.

Niesprzyjające warunki panujące w Niemczech wschodnich były powodem wielu żartów na temat braku zaufania komunistów do procesu edukacji. Jeden z nich brzmiał:

> — Ilu funkcjonariuszy Stasi (służba bezpieczeństwa) potrzeba, żeby dokonać aresztowania?
>
> — Dwóch. Jeden do wypisywania nakazu aresztowania, a drugi do pilnowania intelektualisty.

Bądź innowacyjny albo umrzyj

Jedną z miar komercyjnego sukcesu jest ciągła innowacja. Wielu ekspertów uważa, że jest to najważniejszy czynnik warunkujący długofalowy sukces w biznesie. W dzisiejszych czasach jest to widoczne bardziej niż kiedykolwiek: firmy, które nie są w stanie prześcignąć innych (albo przynajmniej dorównać im kroku), są skazane na porażkę.

W ciągu ostatnich dwóch dziesięcioleci kreatywne myślenie zyskało na znaczeniu i przestało być wreszcie traktowane jako drugorzędna korzyść. Obecnie większość liderów zdaje sobie sprawę, że kreatywne myślenie nie jest luksusem, z którego można korzystać od czasu do czasu, lecz integralną częścią każdego procesu biznesowego.

Kup książkę Poleć książkę

Kreatywność jako siła napędowa

Bez względu na to, czy osobiście bierzesz udział w procesach twórczych, czy tylko czerpiesz korzyści z ich rezultatów, kreatywność wzbogaca Twoje życie. Wiele rzeczy nie byłoby dzisiaj możliwych, gdyby nie szereg innowacji, które doprowadziły do powstania produktów ułatwiających nam życie.

Co jakiś czas można obejrzeć w telewizji filmy dokumentalne o tym, jak wyglądało życie 10, 20 albo 50 lat temu. Pomijając już to, jak dziwaczne i starodawne wydaje nam się to, co widzimy, warto spojrzeć na tę sytuację z dalszej perspektywy i uświadomić sobie, jak bardzo innowacja wpływa na tempo wprowadzania zmian na świecie. Jeszcze kilka lat temu telewizory miały postać wielkich, ciężkich pudeł, muzykę puszczało się z płyt winylowych, a programy nagrywaliśmy na niskiej jakości taśmach wideo. A jeszcze wcześniej telewizja była czarno-biała i miała tylko kilka kanałów, a nagrywanie programów w ogóle nie było możliwe. Śledząc historię różnych dóbr konsumpcyjnych, możemy lepiej zrozumieć drogę, jaką przeszliśmy w ostatnich latach dzięki wielu kreatywnym wynalazcom.

Zrób krótką podróż do przeszłości i wyobraź sobie, że wszystkie nowoczesne sprzęty w Twoim domu lub biurze zostały zastąpione produktami sprzed 10 albo 20 lat. Zastanów się, czy mając dzisiejszą wiedzę, chciałbyś ich teraz używać.

Przyjęcie kreatywnego nastawienia

Czy jesteś kreatywny? Równie dobrze mógłbym Cię zapytać, czy jesteś zdrowy. Większość ludzi czuje się zdrowa, ale nie zastanawia się nad tym, ponieważ jest to ich naturalny stan.

Jeśli należysz do osób, które czują, że są kreatywne, to możesz nazwać się szczęściarzem. Masz dużą przewagę nad innymi. Wiele naukowych badań dowiodło, że kreatywność przynosi najlepsze rezultaty, gdy dana osoba wierzy, iż posiada tę cechę.

Jeżeli natomiast postrzegasz siebie inaczej i zupełnie nie czujesz się „twórcą", nie przejmuj się. Napisałem tę książkę właśnie po to, żeby Ci pokazać, że naprawdę *jesteś* kreatywną osobą, i pomóc Ci rozwinąć tę umiejętność w Twoim życiu.

Rozbieżności i zbieżności

Kreatywność to nasz naturalny stan. Ludzie mają różne „stany odpoczynku", w trakcie których włącza się u nich myślenie twórcze. W dużym stopniu zależy to od ich osobowości. Niektóre temperamenty znajdują się w ciągłym stanie wysokiej kreatywności i wciąż tryskają nowymi pomysłami. Osoby, które znajdują się na drugim końcu skali, potrzebują sporo czasu, żeby się rozkręcić. Pierwszy styl myślenia nazywa się *rozbieżnym* (dywergencyjnym), a drugi *zbieżnym* (konwergencyjnym).

Jednym z najprostszych sposobów na pokazanie różnicy między myśleniem rozbieżnym a zbieżnym jest ćwiczenie, które polega na wymyśleniu możliwie jak największej liczby zastosowań cegły w określonym czasie. Dla niektórych to ćwiczenie jest trudne — cegła to po prostu cegła, i tyle. Jednak inni potrafią spojrzeć na ten sam przedmiot w zupełnie

Kup książkę Poleć książkę

innym świetle: widzą w nim broń, przycisk do papieru, ozdobę itd. Na ekstremalnym końcu tej skali znajdują się osoby, które potrafią bez końca podawać nowe możliwości, bawiąc się pytaniami „Co, jeśli…?". Co, jeśli byłaby zrobiona z czegoś innego, byłaby tak duża jak autobus lub tak mała jak atom albo byłaby lekka jak piórko? I tak dalej.

Gdy eksperyment ten jest przeprowadzany na dużej grupie badanych, można zaobserwować stały rozkład normalny — grupy osób znajdujących się na obu krańcach skali (tych, które nie potrafią prawie nic wymyślić, i tych, które wciąż podają nowe rozwiązania) są stosunkowo małe, natomiast większość ludzi plasuje się pośrodku, podając od ośmiu do dwudziestu zastosowań cegły.

Myślenie rozbieżne

Osoby prezentujące rozbieżny styl myślenia wciąż mają mnóstwo pomysłów, nawet w sytuacjach, które, wydawałoby się, dają niewielkie pole do popisu. Nie martwią się one zbytnio takimi kwestiami, jak jakość czy spójność, i zazwyczaj nie cenzurują swoich myśli. Nie lubią, gdy ktoś im przeszkadza w procesie twórczym, nawet jeśli ich pomysły mogą się wydawać dziwaczne lub oburzające. To nie jest dla nich ważne, ponieważ później, gdy skończą swoją burzę mózgu, wybiorą tylko najlepsze rozwiązania i starannie je dopracują.

Jeśli prezentujesz myślenie rozbieżne, to prawdopodobnie dostrzegasz w swoim otoczeniu wiele ciekawych rzeczy, zarówno małych, jak i dużych. Lubisz zadawać dużo pytań, nawet takich, które innym wydają się trywialne, oczywiste lub wstydliwe. Umiesz również dostrzec zabawne aspekty różnych przedmiotów, a absurdy budzą w Tobie wesołość, a nie niepokój.

Myślenie zbieżne

Osoby prezentujące zbieżny styl myślenia osiągają gorsze wyniki w ćwiczeniach, które wymagają szybkiego generowania pomysłów. Ich sposób myślenia można określić jako ewolucyjny — najlepsze pomysły powstają po dłuższym czasie, na skutek przemyślanego procesu. To wcale nie znaczy, że są mniej kreatywne niż te, które mają rozbieżny styl myślenia. Po prostu zupełnie inaczej podchodzą do tego samego zadania.

Jeśli typowe jest dla Ciebie myślenie zbieżne, to podchodzisz do wszystkich zadań w taki sam sposób — również tych, w których trzeba wykazać się kreatywnością. Być może czasami czujesz namiastkę inspiracji, ale zazwyczaj konsekwentnie podążasz w kierunku realizacji swoich celów. Gdy masz do wykonania zadanie takie jak wymyślenie różnych zastosowań cegły, prawdopodobnie nie potrafisz podać wielu odpowiedzi w ciągu kilku minut, ale później, po zakończeniu zadania, bez trudu nadrabiasz te straty.

Burza na horyzoncie

Każdy człowiek ma swój sposób na włączenie kreatywnego myślenia. Z tej książki możesz się nauczyć wielu technik i procesów, które pomogą Ci rozwinąć tę umiejętność.

Problemy pojawiają się wtedy, gdy musimy pracować w grupie — na przykład przeprowadzić sesję burzy mózgów, w trakcie której wszyscy będą wykonywać to samo zadanie w tym samym czasie. W takich sytuacjach zazwyczaj dominują osoby prezentujące

Kup książkę Poleć książkę

myślenie rozbieżne, ponieważ im najłatwiej wychodzi wymyślanie nowych pomysłów (mimo że część z nich jest nietrafiona albo mało sensowna).

Niedawno przeprowadzono badania, które rzuciły nowe światło na zagadnienie generowania pomysłów. Na ich podstawie stwierdzono, że tradycyjne metody przeprowadzania burzy mózgów przynoszą gorsze rezultaty niż indywidualne sesje albo struktury mieszane, w których łączy się zajęcia grupowe z indywidualnymi. Więcej na ten temat powiem w rozdziale 7.

Warto również zauważyć, że niektóre z tradycyjnych zasad przeprowadzania burzy mózgów (dotyczą one także innych metod generowania pomysłów) zakazują krytykowania czy wygłaszania negatywnych uwag. Najnowsze badania wykazały jednak, że atmosfera zdrowej debaty, w której uczestnicy mogą swobodnie komentować pomysły innych, przynosi lepsze rezultaty w procesie kreatywnego myślenia.

Wniosek zatem jest taki, że w kreatywnym myśleniu zawsze warto kwestionować założenia — nawet te, które dotyczą samego kreatywnego myślenia!

Pasywny fizycznie, ale aktywny umysłowo

Dobrym punktem wyjścia do rozpoczęcia procesu kreatywnego myślenia jest osiągnięcie stanu całkowitego relaksu. Przy dzisiejszym szybkim tempie życia zbyt łatwo jest wpaść w spiralę „zajętości". Nawet gdy próbujemy się wykazać kreatywnością przy rozwiązywaniu jakiegoś trudnego zadania, często czujemy pokusę, aby biec na oślep przed siebie. Niestety mózg nie działa w ten sposób.

Gdy otrzymujesz nowe informacje, to szybko je przyswajasz, a Twój mózg je zapisuje. Ten system poznawczy świetnie się sprawdza w przypadku prostych, logicznych działań: kiedy masz problem, po prostu zaglądasz do odpowiedniej szufladki w mózgu, wyjmujesz informację i gotowe. (To dlatego tyle starszych teorii na temat funkcjonowania mózgu skupia się na takich kwestiach jak mechanika działania czy zdolności obliczeniowe). Jednak kreatywne myślenie wymaga zastosowania nieco innego procesu poznawczego, który jest nieco bardziej skomplikowany.

Aktywny fizycznie i czujny umysłowo

Podobnie jak w przypadku wielu innych aspektów procesu twórczego, istnieje kilka zupełnie różnych sposobów na włączenie kreatywnego myślenia. To właśnie teraz musisz pokazać swoją tolerancję dla dwuznaczności!

Aby osiągnąć stan aktywności, możesz zamiast rozluźniać swoje ciało (zobacz ramkę niżej — „Wyłącz się, aby się dostroić") wykonać ćwiczenia fizyczne. Wielu ludzi potwierdza, że aktywność fizyczna pomaga im uwolnić się od tradycyjnych wzorców myślowych. Co więcej, wielu zawodowych sportowców traktuje swoje treningi jako swoistą medytację. Oznacza to, że aktywność fizyczna może przynieść taki sam rezultat jak medytacja.

Kup książkę Poleć książkę

Wyłącz się, aby się dostroić

Wspaniałym sposobem na otwarcie umysłu jest całkowite rozluźnienie ciała. Możesz zastosować tę metodę za każdym razem, gdy zechcesz szybko i bez trudu osiągnąć stan, w którym będziesz chłonąć wszystkie informacje z zewnątrz. Im częściej będziesz ją praktykować, tym łatwiej będzie Ci osiągnąć ten stan. W podobny sposób przygotowujemy się do medytowania, dlatego warto się nauczyć tej metody i stosować ją za każdym razem, gdy chcemy się zrelaksować.

Usiądź wygodnie i oprzyj dłonie na udach, a stopy na podłodze. Zamknij oczy i delikatnie złącz ze sobą kciuk i środkowy palec w obu dłoniach. Zachowaj tę pozycję do końca sesji. (Za chwilę dowiesz się, dlaczego). Teraz rozluźnij ciało, od głowy aż po czubki palców.

- ✓ Najpierw skup się na głowie. Delikatnie oprzyj ją na mięśniach karku. Poczuj, jak wygodnie spoczywa na Twojej szyi.
- ✓ Rozluźnij oczy. (Możesz na chwilę je otworzyć i zamknąć, aby upewnić się, że jest Ci wygodnie).
- ✓ Rozluźnij szczękę i kark.
- ✓ Napnij i rozluźnij ramiona, aby upewnić się, że te mięśnie nie odczuwają żadnego napięcia.
- ✓ Przenieś uczucie rozluźnienia na całe ręce, od ramion przez przedramiona aż po dłonie. Poczuj, że Twoje kciuki i środkowe palce stykają się ze sobą.
- ✓ Teraz rozluźnij klatkę piersiową i skup się na oddechu.
- ✓ Rozluźnij cały tułów.
- ✓ Przenieś uczucie rozluźnienia w dół na nogi, od ud przez kolana aż do kostek.
- ✓ Podnieś stopy i delikatnie poruszaj palcami u stóp, a potem połóż je z powrotem na podłodze.

Teraz jesteś gotowy, aby zaprząc swój umysł do pracy nad zadaniem, które masz do wykonania.

Włączenie kreatywności za pomocą programowania neurolingwistycznego

Niektóre koncepcje opisane w tej książce powstały dzięki cennej wiedzy, jaką dało nam *programowanie neurolingwistyczne* (ang. *Neuro-linguistic Programming*, w skrócie *NLP*). (Więcej na ten temat możesz się dowiedzieć z książki Romilly Ready i Kate Burton *NLP dla bystrzaków*).

Ta dość niezwykła nazwa pochodzi od połączenia trzech kluczowych elementów tej dziedziny wiedzy (jeden z twórców NLP wyznał, że wybór nazwy odbył się pod wpływem dużych ilości dobrego kalifornijskiego wina):

- ✓ **Neuro** oznacza aspekt neurologiczny, czyli to, co dotyczy struktury mózgu i sposobu funkcjonowania ludzkiego umysł. Kanały sensoryczne (pięć zmysłów — wzrok, słuch, smak, węch i dotyk — a także kilka innych, które są jeszcze na etapie badań) odbierają wszystko, czego doświadczasz. Przedrostek „neuro-" odwołuje się do tego, w jaki sposób przetwarzamy, przechowujemy i wykorzystujemy informacje sensoryczne.
- ✓ **Lingwistyka** odwołuje się do faktu, że ludzie, jako użytkownicy języka, przetwarzają surowe informacje sensoryczne w sposób lingwistyczny. Mówiąc prościej: nasze doświadczenia są *kodowane* (czyli przechowywane w taki sposób, żeby mózg mógł sobie z nimi poradzić). Wraz z rozwojem naszych umiejętności językowych, rośnie również nasza zdolność do używania metafor i narracji do wyjaśniania otaczającej nas rzeczywistości. Dlatego język działa jak filtr.

- ✓ **Programowanie** to sposób, w jaki mózg koduje dużą ilość informacji sensorycznych, aby nie doprowadzić do przeładowania. Bezpośrednie doświadczenia są nierozerwalnie połączone z językiem, tak aby mózg mógł nadać sens i znaczenie poszczególnym wydarzeniom.

Nie ma jednej, ogólnej definicji NLP. Warto zapamiętać, że NLP nie dotyczy jednej, konkretnej techniki czy metody. To cały zbiór narzędzi, które ułatwiają nam życie. Jest on oparty na pragmatycznym modelu robienia tego, co przynosi efekt. A wiele koncepcji leżących u podstaw NLP jest bezpośrednio związanych z kreatywnym myśleniem.

NLP jest definiowane na kilka sposobów, ponieważ obejmuje cały repertuar narzędzi i umiejętności, które wspomagają nasz proces doskonalenia osobistego. Oto kilka najbardziej popularnych definicji:

- ✓ Nauka doskonalenia.
- ✓ Sztuka i nauka komunikacji.
- ✓ To, co pobudza Ciebie i innych.
- ✓ Podręcznik dla mózgu.
- ✓ Zestaw narzędzi wspomagających przemianę osobistą i organizacyjną.

NLP jest oparte na czterech głównych fundamentach. Oto one:

- ✓ **Dobry kontakt** to Twoja zdolność do dopasowywania się do innych. W kontekście kreatywnego myślenia umiejętność ta jest szczególnie cenna podczas zajęć grupowych. Pomaga ona nam bowiem zrozumieć ludzi, którzy funkcjonują inaczej niż my. Oba sposoby myślenia — rozbieżne i zbieżne — mają swoje zalety (omówiłem je w punkcie „Rozbieżności i zbieżności" nieco wcześniej w tym rozdziale) i bez względu na to, do którego obozu Ty należysz, powinieneś umieć docenić wysiłki drugiej grupy.
- ✓ **Świadomość sensoryczna** to umiejętność dostrzegania, która jest bardzo ważna, jeśli chcemy prowadzić zdrowy, kreatywny styl życia. Jeżeli aktywnie używasz wszystkich swoich zmysłów w codziennym życiu, stają się one bardziej wyostrzone, a Ty robisz się bardziej wrażliwy na rozmaite wydarzenia, nastroje i sytuacje. Krótko mówiąc: im więcej dostrzegasz, tym więcej dostrzegasz.
- ✓ **Nastawienie na wynik** to proces zadawania sobie pytań dotyczących tego, czego chcesz od danej sytuacji i po czym możesz poznać, że udało Ci się osiągnąć pożądany rezultat. Dzięki niemu jesteś w stanie najlepiej wykorzystać opcje, które są dostępne. Ta umiejętność jest bardzo cenna w procesie kreatywnego myślenia, w którym odpowiedź często nie jest znana z góry, a Ty masz do wyboru kilka różnych możliwości. Dzięki niej będziesz wiedzieć, że pożądany rezultat został osiągnięty, dokładnie w tym momencie, w którym to nastąpi.
- ✓ **Elastyczność behawioralna** polega na tym, że gdy dana metoda nie działa, wypróbowujesz inną. Zazwyczaj dzieci są w tym lepsze niż dorośli. Zdolność adaptacji jest bardzo ważnym składnikiem kreatywnego myślenia.

Kup książkę Poleć książkę

Myślenie twórcze, oprócz tego, że jest zbudowane na tych czterech fundamentach, ma bezpośredni związek z kilkoma metodami wchodzącymi w skład repertuaru NLP:

- ✓ **Modelowanie —** jest to jedna z głównych technik NLP, a polega na uważnej obserwacji tych, którzy osiągają najlepsze wyniki. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na nauczenie się nowej umiejętności jest naśladowanie — czyli modelowanie — kogoś, kto jest w tym ekspertem. W tej książce znajdziesz wiele przykładów metod stosowanych przez kreatywnych myślicieli. Jeżeli im pomagają, to na pewno warto je wypróbować.
- ✓ **Kotwiczenie —** łączenie kciuka ze środkowym palcem to właśnie przykład kotwiczenia. Metoda ta polega na budowaniu skojarzenia między określoną myślą a wzorcem zachowania. Umysł ciągle korzysta z takich wzorców (to właśnie jest programowanie, czyli „P" w skrócie „NLP"). Gdy połączysz w ten sposób jakąś myśl z zachowaniem, stworzysz nowy wzorzec. Gdy kotwica zostanie już zarzucona, powtarzanie danego działania będzie wywoływało określoną, zapamiętaną reakcję. Po jakimś czasie połączenie kciuka i środkowego palca będzie sygnałem dla Twojego umysłu, aby rozpocząć proces rozluźniania całego ciała.
- ✓ **Wizualizacja —** jest to jeden z głównych komponentów NLP, stosowany w wielu technikach rozbudzania kreatywności. W rozdziałach 6. i 7. przedstawię Ci różne metody wizualizacji.
- ✓ **Ciekawość —** w połączeniu ze świadomością sensoryczną (czyli umiejętnością dostrzegania) staje się czymś, co nazywamy niezaspokojoną ciekawością. Jest to cecha, która wyróżnia wielu kreatywnych indywidualistów, nieustannie poszukujących odpowiedzi na rozmaite pytania, od tych zupełnie przyziemnych po bardzo doniosłe. Dzieci zazwyczaj nie wstydzą się zadawać pytań, a my, dorośli, powinniśmy brać z nich przykład.
- ✓ **Tolerancja dla dwuznaczności —** jest to umiejętność akceptowania niejasności i wieloznaczności. Wiele narzędzi i technik służących do rozwijania umiejętności kreatywnego myślenia wymaga od nas, abyśmy przestali oczekiwać konkretnych, pewnych rezultatów. To będzie kosztować trochę wysiłku, ale podobnie jak w przypadku każdej innej nowej umiejętności, można się tego nauczyć. Z czasem stanie się to dla nas coraz łatwiejsze.
- ✓ **Stan obfitości —** jednym z elementów NLP jest osiągnięcie stanu czujności i świadomości. Używając języka potocznego: chodzi o to, aby mieć oczy i uszy otwarte.
- ✓ **Osie czasu —** tutaj jest mowa o postrzeganiu określonych sytuacji i ważnych momentów w kontekście tego, kiedy i gdzie się wydarzyły. Takie podejście prowadzi do wielu znaczących, a czasem nawet zaskakujących wniosków.

Przydatnym pojęciem stosowanym w NLP jest „bycie obecnym" albo „pełne odczuwanie chwili". Chodzi tutaj o to, aby pozostawać czujnym na to, gdzie się znajdujemy, co się wokół nas dzieje i jaką rolę w tym odgrywamy. Niektórzy nazywają to „wyostrzeniem zmysłów" albo „pełnym dostrzeganiem". Podczas warsztatów stosuję metaforę sokoła, który szybuje wysoko na niebie, nie poruszając prawie skrzydłami. Jest on tak skoncentrowany, że umie dostrzec najmniejszy nawet ruch na ziemi, który może wskazywać na to, że gdzieś tam kryje się jego przyszła ofiara. Ten wielki ptak ogranicza swoje ruchy do minimum nie dlatego, że nie chce przyciągnąć uwagi, lecz po to, żeby się nie rozpraszać i nie stracić okazji do upolowania cennej zdobyczy.

Kup książkę Poleć książkę

Tajemnice ludzkiego mózgu

Wielokrotnie w tej książce cytuję wyniki badań związanych z kreatywnością. W tym miejscu chciałbym ostrzec Cię, że wiele informacji dotyczących funkcjonowania ludzkiego mózgu może wkrótce okazać się nieprawdziwa, ponieważ obecnie przeprowadza się szereg badań i analiz na ten temat w licznych instytutach na całym świecie. Ich wyniki, w połączeniu z zastosowaniem najnowszej technologii, pomogą nam dojść do przełomowych wniosków. Oto dwa przykłady:

- ✓ Dzięki zastosowaniu nowej generacji sprzętu służącego do obrazowania metodą rezonansu magnetycznego neurobiologowie z Harvardu zdobyli bardzo szczegółowe informacje na temat wewnętrznej budowy mózgu. Naukowcy przyznają, że sprzęt poprzedniej generacji umożliwiał obserwację 25 procent aktywności mózgu, podczas gdy najnowsze urządzenia spowodowały obrócenie tego stosunku — obecnie mamy wgląd w 75 procent aktywności mózgu. Na tych niezwykłych obrazach można zobaczyć, że struktura mózgu ma postać kratki, która jest całkiem podobna do matrycy z filmu *Matrix*. Konsekwencje tego odkrycia są znaczące i będą miały istotny wpływ na nasze zrozumienie tego, jak przebiegają procesy myślowe.
- ✓ Postępy dokonane w dziedzinie *neuroplastyczności* (jest to zdolność mózgu do zmieniania swojej struktury) dają bardzo obiecujące wyniki. Jeszcze do niedawna uważano, że po osiągnięciu dojrzałości mózg człowieka przestaje się rozwijać, a jego wydajność może już tylko się pogarszać. Najnowsze badania przyniosły wnioski, które zaprzeczają tej tezie. Okazuje się, że mózg człowieka zmienia się również po osiągnięciu dojrzałości, a jeśli na przykład dozna on udaru, odbudowuje się i tworzy alternatywne ścieżki wszędzie tam, gdzie jest to tylko możliwe. To odkrycie również niesie ze sobą ważne konsekwencje i dostarcza nowych, cennych informacji na temat funkcjonowania mózgu człowieka.

Dlatego zawsze, gdy czytasz informacje na temat funkcjonowania mózgu, pamiętaj, że neurobiologia to raczkująca dziedzina nauki. Niektóre z największych umysłów na tej planecie poświęciły całe swoje życie, żebyśmy mogli się dowiedzieć czegoś więcej na temat tego, co się dzieje w naszych głowach. Ta dziedzina nauki charakteryzuje się dużym wykorzystaniem najnowszych technologii i stosowaniem przełomowych rozwiązań. To kreatywne myślenie w swej najdoskonalszej postaci. W XIX wieku naukowcy uważali, że w fizyce odkryto już wszystko, co było do odkrycia. Sądzili, że wystarczy dokonać jeszcze kilku drobnych ustaleń i będzie można zmierzyć wszystko, co istnieje. Potem pojawił się Einstein, który swoim niekonwencjonalnym myśleniem wywrócił do góry nogami teorie Newtona. Podobnie jest z neurobiologią — jesteśmy dopiero na początku drogi.

Ta sytuacja jest pełna paradoksów i oczywistych sprzeczności — okazuje się, że można jednocześnie być obecnym i nieobecnym. Wielu uczestników naszych sesji twierdzi, że gdy osiągną ten tajemniczy i wyjątkowy stan pełnego odczuwania chwili, kreatywność spływa na nich sama, zupełnie bez ich wiedzy. Takie komentarze pojawiają się często również po naszych seansach terapeutycznych i szkoleniowych: objawienie (czyli nagły przełom) często ma miejsce wtedy, gdy nikt się go nie spodziewa. Dlatego nie ruszaj się, bo możesz przegapić najważniejsze!

Problem braku kreatywności

Czasami nie potrafisz rozbudzić w sobie kreatywności. Nie możesz wymyślić rozwiązania, którego szukasz. Mimo największych wysiłków żadne ciekawe pomysły nie przychodzą Ci do głowy. To może być bardzo frustrujące. Dlaczego czasami tak trudno jest poczuć inspirację? Cóż, na to pytanie nie ma jednej, prostej odpowiedzi.

Kup książkę Poleć książkę

Przyczyną może być stres i niepokój albo zmęczenie po długiej aktywności. Czasami przyczyna braku energii jest zupełnie nieznana.

Jeżeli takie sytuacje zdarzają Ci się okazjonalnie, to pamiętaj, że nie jesteś sam. Wiele osób, które na co dzień w swojej pracy stosują kreatywne rozwiązania, miewa okresy posuchy, w których ich wyobraźnia przestaje działać. Możesz skorzystać z doświadczeń tych ludzi i zastosować techniki, które sami stworzyli, aby przełamać impas. Zaraz przedstawię Ci najskuteczniejsze z nich.

Blokada

Każdy czasami napotyka blokadę, nawet jeśli jest wyjątkowo kreatywną jednostką. Nie powinniśmy jednak zamartwiać się tym, że utknęliśmy w miejscu, ponieważ w ten sposób możemy tylko wydłużyć impas i wpaść w jeszcze większe przygnębienie. Dużo lepszym rozwiązaniem jest poszukiwanie metod, które pomogą nam przełamać blokadę. Ta książka na pewno Ci w tym pomoże.

Jak wyjść z impasu?

Jeśli czujesz, że utknąłeś w miejscu, możesz wypróbować kilka prostych technik na pobudzenie kreatywności:

- ✓ **Uświadom sobie, że stanąłeś w miejscu.** Jest to Twój pierwszy — i pod wieloma względami najważniejszy — krok. Nie próbuj zaprzeczać faktom; zaakceptuj sytuację i przygotuj się, aby ją zmienić.
- ✓ **Nic nie rób.** Być może to brzmi zaskakująco, ale ta metoda często przynosi niezwykłe rezultaty. Możesz po prostu zająć się czymś zupełnie innym, co nie wymaga od Ciebie zbytniego zaangażowania (na przykład rozwiązać krzyżówkę albo zadanie sudoku). Jeśli masz ochotę, zrób sobie krótką, energetyzującą drzemkę. Nie czuj się winny, że nic nie robisz — dzięki tym działaniom podładowujesz swoje kreatywne akumulatory.
- ✓ **Zrób coś.** Podejmij pozytywną decyzję, aby zrobić coś, w co zaangażujesz się w podobnym stopniu. Prawdopodobnie masz jakieś ważne rzeczy do zrobienia, dlatego jeśli czujesz, że utknąłeś, zajmij się nimi właśnie teraz. Twój umysł uwielbia aktywność, więc podjęcie się jakiegokolwiek zadania może być wspaniałym sposobem na pobudzenie kreatywności. Może zdarzyć się tak, że gdy zajmiesz się zupełnie inną rzeczą, do głowy zaczną wpadać Ci nowe pomysły — bądź na to przygotowany.
- ✓ **Poproś kogoś o pomoc.** Gdy tkwisz w miejscu, czujesz się osamotniony. Na szczęście pomoc jest w zasięgu ręki. Porozmawiaj z przyjacielem albo znajomym. Opinia kogoś, kto nie jest zaangażowany w Twoją sytuację, może zaowocować nieoczekiwanymi pomysłami. Dzieje się tak dlatego, że podczas gdy Ty prowadzisz luźną rozmowę ze znajomym, Twój nieświadomy umysł wciąż jest skupiony na swoim zadaniu i szuka różnych powiązań. A jeśli nie masz możliwości, żeby z kimś porozmawiać, zajrzyj do książki — być może właśnie do tej. To również jest sposób na czerpanie stymulacji z innego źródła.

Kup książkę Poleć książkę

Mózg kontra umysł

Słowa „mózg" i „umysł" często są używane zamiennie, choć tak naprawdę oznaczają zupełnie coś innego. Mózg to sprzęt, który umożliwia umysłowi prawidłowe funkcjonowanie.

Zastosujmy analogię do samochodu, który ma wszystko, czego potrzebujesz, żeby dostać się z punktu A do punktu B. Potężny silnik dostarcza mu mocy, a Ty kontrolujesz kierownicę, prędkość i biegi, siedząc wygodnie na ergonomicznym fotelu. To auto to Twój mózg — najnowocześniejszy sprzęt ze wszystkimi możliwymi dodatkami, który umie się dostosowywać do Twoich potrzeb, jeśli będziesz odpowiednio go używać.

Jednak Twój mózg, choć robi naprawdę ogromne wrażenie, na niewiele by się zdał, gdyby nie kierowca, czyli Twój umysł, który jest odpowiedzialny za wykonywanie wszystkich operacji.

Zapamiętaj więc to proste rozróżnienie: mózg to samochód, a umysł to kierowca.

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

Skorowidz

A

Achilles, 190
Adams Scott, 87
Adler Alfred, 69
Adrià Ferran, 329
afirmacja, 233, 234
agencja reklamowa, 100, 174, 203, 204, 255, 315
  Jack Tinker, 321
  Saatchi & Saatchi, 269, 270, 271, 315, 316
  St Luke's, 320
Agent Zigzag, 48
Alidina Shamash, 84, 103, 280
Altshuller Genrikh, 187
Amabile Teresa, 229
analogia, 159
anioł, 41
Apple, 82, 93, 135, 168, 317
Archimedes, 76, 115
Arystoteles, 163
asertywność, 73
astrolabium, 76
atelier, 92, 265
autoekspresja, 250
autozapamiętywanie, 84, 85, 233, 280

B

Bacon Francis, 91
Banksy, 61
Basquiat Jean-Michel, 61
Bauhaus, 92
bazgrolenie, 192, 200, 207, 296, *Patrz też:* gryzmolenie
Behavioural Insights Team, 50
Blake Peter, 330
Bluesbreakers, 323
bogactwo, 224, 225
bomba duszy, *Patrz:* soul bomb
Bowie David, 106, 137
Branson Richard, 173, 223
Briggs Katharine Cook, 72
Brown Sunni, 200
Burgess Guy, 47
Burroughs William, 106, 137
burza mózgów, 30, 31, 83, 84, 146, 150
  błędy, 147, 148, 149, 150
  cicha sesja, 152, 153
  elektroniczna, 151
  narzędzia, 151
  reguły, 146, 147, 149, 150
  w pojedynkę, 151
  w stylu harwardzkim, 94
Bush George, 265
Buzan Tony, 111, 123, 311

C

Caffeine Partnership, 321
Carroll Lewis, 139, 287
Caruso Enrico, 259
Chapman Eddie, 48
choroba
  Alzheimera, 236
  umysłowa, 57
Christiansen Ole Kirk, 319
CI, 72
Cialdini Robert, 51, 53

Kup książkę Poleć książkę

ciekawość, 24, 34, 67, 83, 218, 250, 298
  dziecięca, 98
  nienasycona, *Patrz:* curiosità
cielesność, *Patrz:* corporalità
cierpliwość, 73
Clapton Eric, 323
Claxton Guy, 310
connessione, 114
Coppola Francis Ford, 86
corporalità, 112
Creativity Index, *Patrz:* CI
curiosità, 104
Czajkowski Piotr, 57

D

da Vinci Leonardo, 76, 91, 103, 104, 107, 108, 110, 112, 114, 203, 312
  dziennik, 104, 112
  nazwisko, 105
  zasady, 103
dadaizm, 70, 329
Dali Salvador, 69
de Bono Edward, 137, 163, 165, 313
dekonstrukcja, 138
Dell Michael, 291
demon, 41
Demostenes, 46
demostrazione, 107, 108
Deraine André, 203
diagram, 195
Dickens Karol, 87
Dilts Robert, 174, 313
DISC, 73, 74
Disney Walt, 100, 133, 172, 174, 207
dominacja, 73
doświadczenie, 32, 33
dotyk, 32, 67, 89, 109
doznania dla całego ciała, Patrz: whole-body experience
DPA, 318
drzemka, 87, 142, 223, 300
Duchamp Marcel, 70, 279, 329
duchowość, 40
Duplo, 319
dwuznaczność, 31, 24, 110, 111, 297
  tolerancja, 34
Dylan Bob, 297, 325
Dyson James, 24
działalność
  dysydencka, 48
  polityczna, Patrz: polityka
  religijna, Patrz: religia
  rewolucyjna, 46
dziecko wewnętrzne, 202
dziennik, 104, 105, 196, 326

E

Edison Thomas, 92, 116, 257, 303
Edwards Betty, 110, 193
EEG, 181
efekt
  Flynna, 97
  Osborne'a, 291
Einstein Albert, 67, 106, 121, 165, 190
eklektyzm, 304
ekscentryk, 56, 57
eksperyment myślowy, 190
ekspresja duchowa, 40
ekstrawertyk, 71, 72
El Bulli, 328
elastyczność behawioralna, 33
elektroencefalograf, Patrz: EEG
emocje, 110, 167, 226
Encyklopedia Britannica, 286
Eno Brian, 106, 325

F

Facebook, 48, 257
Feynman Richard, 97, 222, 307
Fitzgerald Francis Scott, 256
Fleming Ian, 47
Ford Henry, 303
Forsyth Frederick, 47
fowiści, 203
fraktal, 327
Freud Sigmund, 69
Fuchs Klaus, 308

Kup książkę Poleć książkę

G

Gage Phineas, 181
Galileusz, 302
Gandhi Mahatma, 46
Gardner Howard, 222
Gelb Michael, 103, 107, 312
geniusz, 41, 57, 98
Gilchrist Elizabeth, 113
Gioconda, 110
Gladwell Malcolm, 62, 64, 101, 312, 328
Gordon William, 154
gra
  matchbox, *Patrz:* matchbox
  monopol, 128
graffiti, 61, 288
Gropius Walter, 92
Grosz George, 70
gryzmolenie, 245, *Patrz też:* bazgrolenie
Gurdżijew Gieorgij, 92
Gutenberg, 301
Guthrie Woody, 325

H

Hamilton Richard, 329
Harris Robert, 192
Harrison George, 258
Hawking Stephen, 191
HBDI, 180, 182, 183, 185, 311, *Patrz też:*
  model Herrmanna
  profil, 185, 186
Heatherwick Thomas, 57, 314
Heller Robert, 227
Herrmann Brain Dominance Instrument, *Patrz:* HBDI
Herrmann Ned, 181, 311
hierarchia potrzeb Maslowa, 232
hipnoza, 123
Hitler Adolf, 46, 266
Hockney David, 91, 310, 324, 330
Hollywood, 23
Hudson Liam, 74
humor, *Patrz:* poczucie humoru
Husajn Saddam, 266
Hutchison Whampoa, 95

I

IDEO, 314
imagineer, *Patrz:* wyobraźniowiec
improwizacja, 290
informacja sensoryczna, 33
innowacyjność, 267, 268
instrument muzyczny, 43
inteligencja, 97
  twórcza, 311
  wielokrotna, 222
introwertyk, 71, 72
intuicja, 72
Issigonis Alec, 161
istota, *Patrz:* salience
Ive Jonathan, 24

J

James William, 117, 238
jądro migdałowate, 44
Jobs Steve, 135, 168, 313
Joyce James, 106
Jung Carl, 69, 70, 208

K

kanał sensoryczny, 32
kapelusz myślowy, 165, 166, 169
  biały, 166
  czarny, 167
  czerwony, 167
  kolejność, 168
  niebieski, 168
  zielony, 168
  żółty, 167
kapitalizm opiekuńczy, 303
karta kreatywna, 129
Kekulé August, 67
Kelley Tom, 314
Kennedy John, 87, 223
King Martin Luther, 46
Kjerulf, 229
Koestler Arthur, 309
kompetencje, 240, 241

Kup książkę Poleć książkę

koncentracja, 233, 281
koncepcja paradoksu, *Patrz:* paradoks
konserwacja, 244
kotwiczenie, 34
kreatywność, 21, 26, 29, 39, 42, 59, 74, 97, 99, 154, 267, 268, 279, *Patrz też:* myślenie kreatywne
  aplikacje, 289
  blokada, 36, 55, 63, 81, 212, 296
  ćwiczenie, 49
  dziecka, 237, 287, 288
  eksplozja, 115
  improwizowanie, 290
  kłopoty, 35, 36, 53
  mierzenie, 96, 97, 98
  muzyka, 43
  ocenianie rezultatów, 94, 95, 96
  opór, 261
  otoczenie, *Patrz:* proces twórczy otoczenie
  oznaki, 22, 23, 60, 61
  pielęgnowanie, 250
  płeć, 75
  poczucie humoru, 231
  poszukiwanie rozwiązania, 171
  rysowanie, 193
  rytuał, 146
  społeczności, 283
  strategia, 27, 28, 30, 31, 63, 81, 84, 86, 87, 88, 89, 93, 94, 102, 103, 112, 114, 123, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 146, 172, 177, 186, 190, 193, 195, 199, 201, 203, 205, 206, 207, 209, 226, 238, 274, 283, 284, 286, 289, 295, 297, 298, 311
  uroczysta kolacja, 85
  zmiana, 153
  stres, 220, *Patrz też:* stres
  szczęście, 226
  w codziennym życiu, 273
  w miejscu pracy, 253, 254, 255, 260, 265, 266, 288
  wartość komercyjna, 253, 256
  disruption, 256
  wiek, 75
  zabawa, 202, 286
  zarabianie, 100
  zastój, 212
Kroc Ray, 161
Królewskie Towarzystwo Sztuk, *Patrz:* RSA
Księga przemian, 208
kubizm, 91
kultura, 276, 277, 278

L

lateralizacja, 180
lateralne myślenie, 168
le Carré John, 47
Lear Edward, 139
LEGO, 242, 255, 279, 318
Lenin Włodzimierz, 46
Lennon John, 91, 139, 152
leworęczność, 112
lęk uogólniony, 220
lingwistyka, 32
Loewy Raymond, 114
Logan David, 228
logika, 111

M

Maclean Donald, 47
Magritte René, 101
Mandelbrot Benoît, 327
manifest, 46, 269
Mao Tse-tung, 47
mapa umysłu, 111, 123, 299, 311
  doskonała, 125
  kolor, 126
  linia tematyczna, 124
  mity, 127
  narzędzia, 124, 151
  projektowanie, 124, 126, 127
  rysowanie, 123
Marconi Guglielmo, 304
Maslowa hierarchia potrzeb, 228, 232
Maslow Abraham, 232
maszyna Turinga, 307
matchbox, 127

Kup książkę Poleć książkę

Mayall John, 323
MBTI, 72
MBTI-CI, 72
McCartney Paul, 62, 91, 152
McGilchrist Iain, 285
McLaren Malcolm, 326
Mead Margaret, 265
mechanika kwantowa, 25
medytacja, 31, 32, 65, 66, 82, 84, 87, 123, 142, 296, 298, 300
mentor, 239
metafora, 32, 130, 131, 158
  zbudowana na metaforze, 130
metamorfoza, 158
metoda
  Montessori, 98
  myślowych kapeluszy, *Patrz:* kapelusz myślowy
  pięciu kroków Younga, *Patrz:* technika pięciu kroków Younga
  sokratyczna, 68, 111
  SQVID, *Patrz:* SQVID
Michalko Michael, 161, 311
Michał Anioł, 76
Mind Gym, 316
mindfulness, *Patrz:* uważność
mitologia, 158
model
  DISC, *Patrz:* DISC
  Disneya, 172, 174
  Herrmanna, *Patrz:* HBDI
    analityk, 182, 183, 184
    dusza towarzystwa, 182, 183, 184
    organizator, 182, 183, 184
    strateg, 182, 184, 185
  synektyczny, *Patrz:* synektyka
model Disneya
  krytyk, 173, 175, 176
  marzyciel, 172, 174
  realista, 173, 175
modelowanie, 34, 239, 240, 313
monolog wewnętrzny, 233, 280, 296
monopol, 128
Mozart Wolfgang, 99
możliwości, 168
mózg, 35, 37, 44, 235, 285, 296, *Patrz też:* umysł
  ćwiartka, 182
  ewolucja, 235
  gadzi, 181
  gimnastyka, 236
  jądro migdałowate, *Patrz:* jądro migdałowate
  kora mózgowa, 181
  model całościowy, 182, 185, 311
  odżywanie, 235
  podział na ćwiartki, 182
  półkula, 181
    prawa, 192
  udar, 112
  układ limbiczny, 101, 181
MRI, 181
muza, 42, 43, 84, 306
muzyk, 326
muzyka, 43, 44, 85, 102, 259, 323, 325
  atonalna, 44
  plagiat, 258
  przemysł, 254
Myers Isabel Briggs, 72
Myers–Briggs Type Indicator, *Patrz:* MBTI
myślenie, 72
  dywergencyjne, *Patrz:* myślenie rozbieżne
  eksperymentalne, 190
  ewolucyjne, 30, 282
  kontrolowane, 168
  konwencjonalne, 24
  konwergencyjne, *Patrz:* myślenie zbieżne
  kreatywne, 24, 26, 28, 30, 33, 49, 50, 60, 62, 86, 88, 154, 203, 217, 261, 311, *Patrz też:* kreatywność
    doskonalenie pamięci, 135
    pobudzanie, 274
    rozwiązywanie problemów, 171
    umiejętności, 280
    w codziennym życiu, 249
    wizualizacja, *Patrz:* wizualizacja

Kup książkę Poleć książkę

myślenie
lateralne, 163, 165, 166, 313
lewą półkulą mózgową, 122
linearne, 126, 163, 262
logiczne, 122, 261
losowe, 208
metaforyczne, 131
nielinearne, 126
nieszablonowe, 206, 207
nudge, 50
o bogactwie, *Patrz:* bogactwo
racjonalne, 62
rozbieżne, 29, 30, 31, 74
równoległe, 163, 164
skojarzeniowe, 159
swobodne, 207
systemowe, 114
w bok, *Patrz:* myślenie lateralne
werbalne, 201
wizualne, 195, 199
zbieżne, 29, 30, 74
zintegrowane, 111

N

narkotyki, 69
narracja, 32, 131, 132, 135, 158, *Patrz też:* opowiadanie historii
narzędzie dominacji mózgu Herrmanna, *Patrz:* HBDI
Nash John, 57
Nasser Jacques, 268
naśladowanie, 239, *Patrz też:* modelowanie
nauka, 240
akomodacja, 243
asymilacja, 243
dzieci, 241
metody, 249
odgrywanie ról, 242
okres
operacji formalnych, 244
operacji konkretnych, 244
sensoryczno-motoryczny, 243
wyobrażeń przedoperacyjnych, 243
powtarzanie, 242
przez zabawę, 242
robienie prób, 242
wpływ na kreatywność, 248
nawyk, 55, 274
zmiana, 275, 276
neologizm, 139
neotenia, 222
Neuro-linguistic Programming, *Patrz:* NLP
neuroplastyczność, 35, 112
Newton Isaac, 302
nieświadomość uniwersalna, 71
Nixon Robin, 142
NLP, 32, 34, 54, 129, 178, 239, 281, 313
definicja, 33
podstawy, 33
techniki, 34
nonsens, 139

O

obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego, *Patrz:* MRI
obserwacja, 72
obsesja, 262
oburęczność, 112, 113
odczuwanie, 72
odgrywanie ról, 203, 204, 205, 242, 287
olśnienie, 114
operacja prowokacyjna, *Patrz:* prowokacyjna operacja
opowiadanie historii, 131, 132, 135, *Patrz też:* narracja
scenariusz, 133
Orange, 95
osądzanie, 72
Osborn Alex, 146, 147
osobowość, 54, 56
oś czasu, 34
otoczenie, 55
outsider, 56, 57, 58, 206, 327

Kup książkę Poleć książkę

P

Pacino Al, 86
paradoks, 24, 35, 110
  Zenona, 190
Park Andrew, 285
patent, 256
patentowe autorskie, 256
perseweracja, 276
perspektywa, 310
Peters Tom, 264
Philby Kim, 47
Piaget Jean, 243
Picasso Pablo, 62, 91, 99, 202, 305
Pink Floyd, 86
pisanie lustrzane, 112
Pixar, 93, 157, 189, 317
plagiat, 258
Platon, 163
PO, *Patrz:* prowokacyjna operacja
poczucie humoru, 229, 230, 231
  różnice regionalne, 230
podobieństwo, 159
podświadomość, 69, 132, 142, Patrz też: umysł nieświadomy
polityka, 49, 50
Pollock Jackson, 203
pop-art, 330
porażka, 96
poznanie, 72
praca
  grupowa, *Patrz:* praca zespołowa
  indywidualna, 91, 93, 183
  w parach, 152
  zespołowa, 90, 91, 92, 93, 126, 152, 183, 196, 209
prawo
  autorskie, 258
  patentowe, 256, 258
  wielkich liczb, 96
proces
  SCAMPER, *Patrz:* SCAMPER
  twórczy, 22, 41, 81, 314
    definicja, 25
    istota, 177
    otoczenie, 85, 87, 88, 89, 102, 103, 266
    otwarcie, 81, 82
    zamknięcie, 81, 82
    zmiana myślenia, 81, 82
proces twórczy, 309
produkt końcowy, 24
programowanie neurolingwistyczne, *Patrz:* NLP
projektant, 23, 39
prokrastynacja, 81, 83, 158
propriocepcja, 78, 109
Proust Marcel, 90
prowokacja, 165, 190
prowokacyjna operacja, 165, 168
przekonanie, 54, 55
  bogactwo, *Patrz:* bogactwo
  negatywne, 224
  ograniczające, 54
punk, 70
punkt przełomowy, 312, 328

R

reakcja walcz lub uciekaj, 44, 101
reguła, 205, 242
  łamanie, 206
  naginanie, 206
  przestrzeganie, 205, 248
reklama podprogowa, 69
religia, 49
renesans, 92
rezonans magnetyczny, 35, 45, 181
Roam Dan, 195, 199
Robinson Ken, 248
Roddick Anita, 327
Rowe Maisie, 314
Roxy Music, 325
Royal Society of Arts, *Patrz:* RSA
RSA, 285
RSA Animate, 285
Rustler Florian, 111

Kup książkę Poleć książkę

rysowanie, 192, 202, 244, 324
  stadium
    decyzji, 247
    elementów figuralnych, 245
    gryzmolenia, 245
    pseudonaturalistyczne, 246
    schematu ubogiego, 245
    wzbogaconego schematu, 246

S

Saatchi & Saatchi, 269, 270, 271, 315, 316
Saatchi Charles, 269, 270, 271, 315
Saatchi Maurice, 269, 271, 315
salience, 269
samizdat, 48
samopoczucie, 218, 229, 232, 233
samorealizacja, 233
samoświadomość, 68
sankiulot, 47
SCAMPER, 139, 159, 160, 161, 163, 165, 299
  eliminowanie, 161
  modyfikowanie, 160
  narzędzia, 160
  odwracanie, 161
  połączenie, 160
  przystosowanie, 160
  zamiennik, 160
scenariusz, 23
scenorys, 174
Scott Ridley, 320
Sedaka Neil, 259
seks, 68
sen, 64, 65, 67, 222, 300
  faza, 222
    NREM, 223
    REM, 222
  jako źródło inspiracji, 223
  na jawie, 65, 142, 224, 300, 303
Senge Peter, 264
sensazione, 108
Sex Pistols, 326
sfumato, 110
Sheldrake Rupert, 77
sieć społecznościowa, 48, 50
skojarzenie, 131
sława, 41
słownik wzrokowy, 195
słuch, 32, 67, 88, 109
słuchanie aktywne, 109
smak, 32, 67, 89, 90, 102, 109
Snook Hans, 95
Sokrates, 46, 111, 163
soul bomb, 203
Spiral Dynamics, 74
SQVID, 199, 201
stan
  hipnagogiczny, 67
  transu, *Patrz:* trans
stan zasobny, 63, 281, 295
Stone Ruth, 113
Strawiński Igor, 70, 106
strefa komfortu, 183
stres, 56, 100, 101, 219, 220
  chroniczny, 219
  optymalny, 220
  zapobieganie, 219
strumień obrazów, 141
styl życia, 219
sukces, 96
superprodukcja, 23
surrealizm, 69, 70, 101
Sustein Cass, 50
Suzi Blu, 105
Swan Joseph, 116
symbol, 158
synchroniczność, 71, 77
syndrom wypalenia, *Patrz:* wypalenie
synektyka, 25, 153, 154, 155
  definicja, 154
  narzędzia, 156
  poznanie, 155
  przeniesienie, 155, 156
  trampolina, 159
  wykorzystanie, 155, 159
synestezja, 78

Kup książkę Poleć książkę

szaleniec, 57
szczęście, 226, 229
szpieg, 47

Ś

świadomość, 34, 64, 217, 250
  pełna, 65, 66, 84, 136
  sensoryczna, 33, 34
  stan, 63, 65, 67, 68, 136
  stopień, 282
  strumień, 106

T

taniec, 44
technika
  domu pamięci, 135
  pięciu kroków Younga, 177, 178
  pobudzania umysłu, 145
  pocięcia, 137
  SCAMPER, *Patrz:* SCAMPER
  strumienia obrazów, *Patrz:* strumień obrazów
  trzech stron, 106
TED, 284
teoria
  heliocentryczna, 302
  twórczej inteligencji, 311
Tesla Nikola, 257, 304
test
  dziewięciu kropek, 207
  sortowania kart z Wisconsin, 275
Thaler Richard, 50
The Beatles, 86, 102
The Body Shop, 327
The Eagles, 93
Thinkertoys, 161, 162
thin-slicing, 62
tipping point, *Patrz:* punkt przełomowy
tożsamość, 54, 55
trans, 135, 136
TRIZ, 95, 154, 187
  segmentacja, 187
  zasady, 187
Turing Alan, 306, 307
Turner Joseph Mallord William, 105
Twitter, 48
twórczość, *Patrz:* kreatywność

U

uciekinier, 236
uczucia, 167
uleganie, 73
umiejętności, 55
umysł, 37, Patrz też: mózg
  mapa, *Patrz:* mapa umysłu
  nieświadomy, 64, 69, 136, 179, *Patrz też:* podświadomość
  regeneracja, 222
uważność, 84, 85, 233, 280

V

van Gogh Vincent, 57
von Oech Roger, 129

W

Wallis Alfred, 277
Wenger Win, 141
Westwood Vivienne, 326
węch, 32, 67, 89, 102, 108
Whack Pack, 129
whole-body experience, 209
whole-brain thinking, *Patrz:* myślenie zintegrowane
widzenie obwodowe, 124
Wight Robin, 158, 178
Wikipedia, 286
Wilson Colin, 58
wizualizacja, 34, 123, 139, 140, 141, 296, 298, 299
  afirmacja, *Patrz:* afirmacja
  bogactwo, 225
  kreatywna, 140, 142, 143
  w sporcie, 140
wskaźnik
  kreatywności, *Patrz:* CI
    dla MBTI, *Patrz:* MBTI-CI
  MBTI, *Patrz:* MBTI

Kup książkę Poleć książkę

wspomnienia, 63, 64
współzależność, *Patrz:* myślenie systemowe
wyobraźnia, 82, 111, 206
wyobraźniowiec, 100
wypalenie, 55, 56
wywieranie wpływu, 51
wzorzec, 34
  dominacji u ludzi, 182
  myślowy, 31
wzrok, 32, 67, 85, 108, 194, 310

Y

York Peter, 266
Young James Webb, 87, 177, 314
YouTube, 285

Z

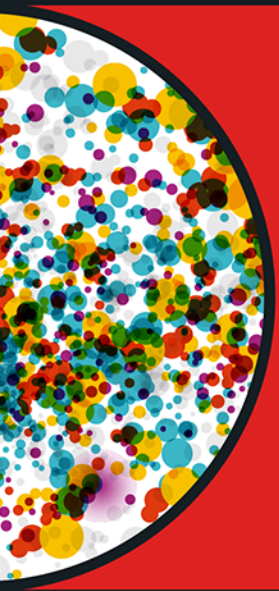
zabawa, 242
zachowanie, 55
zasada, 55
  postępu, 229
zdrowie, 218, 221
Zenona, 190
zespół lęku uogólnionego, 220
Zespół ds. Spostrzeżeń Dotyczących Zachowań, *Patrz:* Behavioural Insights Team
zgodność, 73
Zimmerman Robert, 325
zjawisko synchroniczności, 71
zmysł, 32, 33, 67, 77, 85, 102, 109, 238
  kinestetyczny, 77, 109
znaczenie, *Patrz:* salience
Zuckerberg Mark, 257

Kup książkę Poleć książkę

PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

Zumba dla Twojego mózgu

Kreatywne spojrzenie na rzeczywistość to Twoja osobista przewaga konkurencyjna bez względu na to, czy jesteś marketingowcem, inżynierem, księgową, czy testerem gumowych kaczek. W tej książce znajdziesz metody, które sprawią, że Twój mózg zacznie pracować na wyższych obrotach. Poznasz techniki, dzięki którym będziesz żyć bardziej kreatywnie i bez trudu dostrzeżesz innowacyjne rozwiązania dla wszystkich życiowych problemów. Weź przykład z dzieci i rozbudź w sobie na nowo ciekawość świata!



W książce:

- kreatywne myślenie — jak ten proces zachodzi w Twoim mózgu
- metody na uwalnianie wyobraźni i twórczego potencjału
- narzędzia wspierające pomysłowość
- sposoby na to, jak zaprząc kreatywność do pracy

David Cox jest kreatywnym konsultantem biznesowym. Od lat 70. ubiegłego wieku zajmuje się zakładaniem, nabywaniem i sprzedawaniem doskonale prosperujących firm. Jest członkiem Instytutu Dyplomowanych Marketingowców, a także dyplomowanym praktykiem NLP. Studiował na akademii sztuk pięknych, później ukończył studia z psychologii klinicznej. Obecnie zajmuje się marketingiem.

dla bystrzaków

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900 0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje:
http://dlabystrzakow.pl/promocje
Książki najchętniej czytane:
http://dlabystrzakow.pl/bestsellery
Zamów informacje o nowościach:
http://dlabystrzakow.pl/nowosci

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: rady@dlabystrzakow.pl
http://dlabystrzakow.pl

Cena 39,90 zł
ISBN 978-83-283-5736-5
9 788328 357365